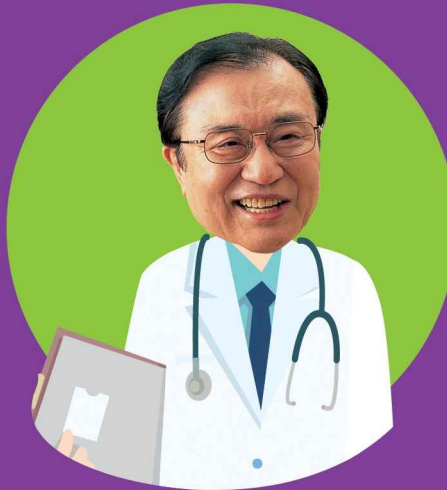


Healthy Life

SENI DIET BAHAGIA

A LA

Hiromi
Shinya



Mitos dan Fakta

The Miracle of Enzyme



SENI DIET BAHAGIA

A LA

Hiromi
Shinya

Disarikan dari *The Miracle of Enzyme – Self Healing Program*:

Meningkatkan Daya Tahan Tubuh & Memicu Regenerasi Sel.

Untuk penjelasan lebih lengkap, silakan membaca buku tersebut.



Qanita membukakan jendela-jendela
bagi Anda untuk menjelajahi cakrawala baru,
menemukan makna dari pengalaman hidup
dan kisah-kisah yang kaya inspirasi.

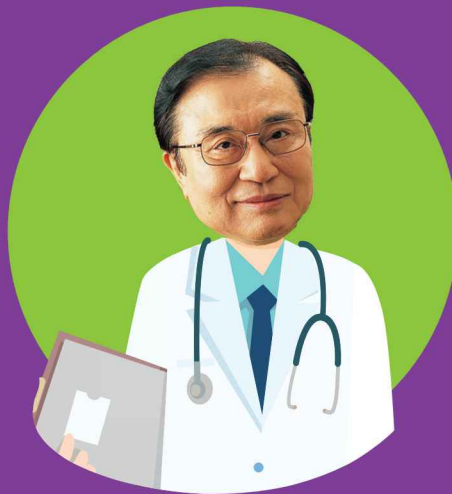


Healthy Life

SENI DIET BAHAGIA

A LA

Hiromi
Shinya



Mitos dan Fakta

The Miracle of Enzyme



SENI DIET BAHAGIA A LA HIROMI SHINYA: MITOS DAN FAKTA THE MIRACLE OF ENZYME
Buku ini adalah versi ringkas berilustrasi dari *The Miracle of Enzyme* (Qanita 2007)

Penerjemah: Winny Prasetyowati
Penyunting naskah: Redaksi Qanita
Proofreader: Dudung Ridwan
Desainer sampul: Raysa Kania
Desainer isi: Wirastuti

BYOKINI NARANAI IKIKATA by Hiromi Shinya
Copyright © 2005 by Hiromi Shinya
Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan
Indonesian translation rights for this illustrated edition arranged with Sunmark Publishing, Inc.
through InterRights, Inc., Tokyo, Japan
Hak terjemahan ke dalam bahasa Indonesia ada pada Penerbit Qanita

Cetakan I, Februari 2020

Diterbitkan oleh Penerbit Qanita
PT Mizan Pustaka
Anggota IKAPI
Jln. Cinambo No. 135, Cisaranten Wetan,
Cinambo, Bandung 40294
Telp. (022) 7834310 – Faks. (022) 7834311
e-mail: qanita@mizan.com
<http://www.mizan.com>

Perpustakaan Nasional RI: Data Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Shinya, Hiromi

Seni diet bahagia *a la* Hiromi Shinya: mitos dan fakta the miracle of enzyme/karya Hiromi Shinya; penerjemah: Winny Prasetyowati; penyunting Redaksi Qanita,
—Cet. I—Bandung: Qanita, 2020.
88 h.; 19 cm.

Judul asli: *The Miracle of Enzyme*
ISBN 978-602-402-173-3

1. Kesehatan. I. Judul. II. Winny Prasetyowati. III. Redaksi Qanita.

613

Didistribusikan oleh
Mizan Media Utama (MMU)
Jln. Cinambo No. 146, Cisaranten Wetan,
Cinambo, Bandung 40294
Telp. (022) 7815500 – Faks. (022) 7802288
e-mail: mmubdg@mizanmediautama.com, facebook: @mizanmediautama
Perwakilan: Jakarta: (021) 7874455; Surabaya: (031) 8281857; Medan: (061) 42905176;
Makassar: (0411) 8948871; Yogyakarta: (0274) 889249; Banjarmasin: (0511) 3251844

Isi Buku

Pendahuluan

Keajaiban Enzim: Kunci Rahasia Kehidupan Kita — 6

1. Enzim dan Kesehatan: Mitos dan Fakta — 10
2. Diet Keajaiban Enzim — 30
3. Kebiasaan Kaum yang Berada dan Sehat — 42
4. Perhatikan “Garis Kehidupan Anda” — 56

Penutup

Keajaiban Enzim: Dari Entropi ke Sintropi — 62
7 Kunci Emas Dr. Shinya untuk Hidup Sehat — 66
Kebiasaan-Kebiasaan Makan yang Dianjurkan — 76

Tentang Dr. Hiromi Shinya, M.D. — 86

Pendahuluan

KEAJAIBAN ENZIM

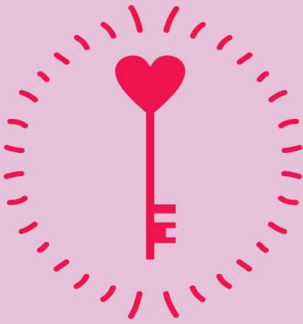
—

KUNCI RAHASIA
KEHIDUPAN



Keajaiban Enzim

Kunci Rahasia Kehidupan



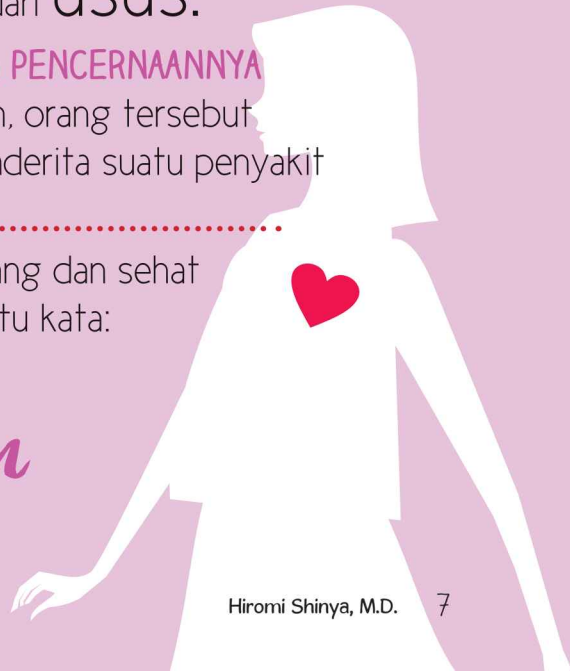
Tubuh memiliki kemampuan luar biasa untuk menyembuhkan diri sendiri.

Semua berawal dari **USUS**.

Jika **SISTEM PENCERNAANNYA** tidak bersih, orang tersebut akan rentan menderita suatu penyakit

Kunci menuju hidup panjang dan sehat terangkum dalam satu kata:

Enzim



Enzim

- ✓ Enzim adalah **katalis protein** yang dibentuk di dalam sel makhluk hidup.
- ✓ Enzim **ikut ambil bagian** dalam seluruh aktivitas yang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan, seperti sintesis dan penguraian, transportasi, ekskresi, detoksifikasi, penyediaan energi, dan regenerasi sel.
- ✓ Makhluk hidup juga **memproduksi** enzim dengan **menggunakan** enzim yang terdapat di dalam makanan yang dikonsumsi.
- ✓ Lebih dari **5.000 jenis enzim vital** diciptakan di dalam sel-sel tubuh makhluk hidup.
- ✓ Setiap jenis enzim memiliki **karakteristik khusus dan fungsi yang unik**.
- ✓ Ada suatu **enzim pangkal**—yaitu sejenis enzim prototipe yang belum terspesialisasi. Selama belum diubah menjadi suatu enzim spesifik sebagai reaksi terhadap suatu kebutuhan tertentu, enzim pangkal ini **memiliki potensi untuk berubah menjadi enzim jenis apa pun**.
- ✓ **Kadar enzim pangkal** berkurang bersamaan dengan bertambahnya usia.

Kesehatan Anda bergantung pada sebaik apa Anda menghemat dan bukan menguras enzim pangkal dalam tubuh Anda.

Pada saat potensi enzim telah habis,
hidup tubuh itu pun berakhir.

Dr. Edward Howell

Tubuh manusia adalah sebuah unit kesatuan yang segalanya saling berhubungan. Enzim pangkal menjalankan fungsi untuk menjaga homeostasis tubuh.

Faktor penguras enzim pangkal:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| X Alkohol | X Zat kimiawi pertanian |
| X Tembakau | X Polusi lingkungan |
| X Obat-obatan | X Gelombang elektromagnet |
| X Bahan tambahan makanan | X Stres secara emosi |

Enzim & Kesehatan

MITOS & FAKTA



Fakta Sehat

DATE :

- ☒ Saat ini adalah era kita semua harus ikut bertanggung jawab atas kesehatan kita sendiri.
- ☒ Memperbaiki gaya hidup sehari-hari jauh lebih penting daripada mengandalkan keampuhan operasi atau obat-obatan.
- ☒ Hampir semua penyakit adalah akibat dari kebiasaan-kebiasaan yang terakumulasi selama beberapa waktu.
- ☒ Tidak sakit tidaklah sama dengan sehat.
- ☒ Sehat atau tidak, bergantung pada apa yang dimakan dan cara hidup sehari-hari orang itu.



MITOS *tentang* MAKANAN

-  Konsumsilah yoghurt setiap hari untuk meningkatkan fungsi pencernaan.
-  Minumlah susu setiap hari untuk menghindari kekurangan kalsium.
-  Penuhi kebutuhan vitamin harian dengan suplemen dan bukan dengan buah karena buah mengandung banyak karbohidrat dan kalori.
-  Berpantanglah mengonsumsi karbohidrat seperti nasi dan roti untuk menghindari bertambahnya berat badan.
-  Berusahalah untuk mempertahankan asupan tinggi protein.
-  Dapatkan cairan dengan meminum teh hijau jepang, yang kaya antioksidan.
-  Rebuslah air ledeng sebelum meminumnya untuk menyingkirkan sisa-sisa klorin.



Orang-orang cenderung hanya melihat satu aspek makanan/minuman, bukan keseluruhan gambarnya.

Fakta

- ✓ **Tanin** adalah beberapa antioksidan berjenis polifenol yang mencegah atau menetralisasi efek radikal bebas yang merusak, yang menyatu dan mudah teroksidasi menjadi asam tanat.
- ✓ **Asam tanat** berfungsi membekukan protein yang berefek negatif pada mukosa lambung.
- ✓ **Mukosa lambung** orang-orang yang secara teratur minum teh (teh hijau, teh cina, teh hitam inggris) atau kopi yang mengandung banyak asam tanat, biasanya telah menipis akibat perubahan atrofi.
- ✓ **Perubahan atrofi** yang kronis atau mag kronis dapat dengan mudah berkembang menjadi kanker lambung.
- ✓ Jenis teh yang dijual di supermarket kini menggunakan zat-zat kimia pertanian dalam proses penanamannya.

- Minumlah AIR PUTIH daripada teh.
- Gunakan daun teh yang ditanam secara organik.
- Minumlah teh setelah makan dan bukan dengan perut kosong untuk menghindari tekanan berlebih pada lapisan lambung.
- Batasi sekitar 2-3 cangkir saja per hari.

Saran



Baik atau buruk suatu makanan tidak dapat diputuskan hanya dengan melihat dari satu bahan yang terkandung dalam makanan tersebut.

Fakta Protein Hewani



Menyantap daging mungkin memang mempercepat pertumbuhan, tetapi juga akan **mempercepat** proses penuaan.

6 ALASAN ASUPAN TINGGI PROTEIN BERBAHAYA BAGI KESEHATAN

1

Racun dalam Daging Tempat Berkembang Biaknya Sel-Sel Kanker. Produk sampingan beracun dari pencernaan lemak dan protein hewani yang berlebihan dapat **MERUSAK DNA**. Darah kita mengandung sel-sel darah merah, sel-sel darah putih, dan limfosit. Sel-sel darah putih dan limfosit menyerang musuh-musuh seperti bakteri dan virus, menghancurkan mereka atau menjadikan mereka tidak berbahaya lagi. Jika sel-sel ini rusak, mekanisme pertahanan garis depan tubuh akan berhenti berfungsi, serta dapat berakhir dengan infeksi dan munculnya sel-sel abnormal atau sel-sel kanker.

2

Protein Menyebabkan Reaksi Alergi.

Protein yang belum diuraikan menjadi nutrisi memasuki peredaran darah melalui dinding usus **SEBAGAI ZAT TAK DIKENAL**. Hal ini sering terjadi pada anak-anak yang masih kecil. Tubuh bereaksi terhadapnya sebagai zat tak dikenal dan menimbulkan reaksi alergi. Alergi protein seperti ini paling sering disebabkan oleh susu dan telur. Mengonsumsi protein hewani secara berlebihan dan reaksi alergi yang dihasilkannya adalah penyebab meningkatnya kasus-kasus dermatitis atopik, kaligata, penyakit kolagen, kolitis ulserativa, dan penyakit Crohn.

3

Kelebihan Protein Menyebabkan Kerja Hati dan Ginjal Lebih Berat.

Protein berlebih di dalam tubuh harus diuraikan dan disingkirkan melalui urine dan **MENIMBULKAN BEBAN** yang sangat berat bagi hati dan ginjal.

4

Konsumsi Protein Berlebihan Menyebabkan Defisiensi Kalsium dan Osteoporosis.

Saat asam amino terbentuk dalam jumlah besar, darah menjadi asam dan membutuhkan kalsium untuk menetralkannya. Dengan demikian, konsumsi protein yang berlebihan menyebabkan berkurangnya kalsium. Terlebih lagi, kadar fosfor dalam daging sangatlah tinggi dan darah harus menjaga rasio kalsium dengan fosfor antara 1 : 1 dan 1 : 2. Makanan yang meningkatkan jumlah fosfor akan menyebabkan tubuh mengambil kalsium dari gigi dan tulang untuk menjaga keseimbangan tersebut. Juga, jika seseorang memiliki banyak fosfor dan kalsium dalam tubuh, fosfor dan kalsium itu bersenyawa membentuk kalsium fosfat. Tubuh tidak dapat menyerap senyawa ini, maka senyawa ini pun dikeluarkan, menambah semakin berkurangnya kalsium sehingga tubuh rentan terhadap **OSTEOPOROSIS**. Inilah sebabnya masyarakat di negara-negara yang memiliki kebiasaan makan kaya protein hewani menderita osteoporosis: tulang-tulang yang keropos akibat penipisan jumlah kalsium.

5

Kelebihan Protein Dapat Menyebabkan Kekurangan Energi.

ENERGI DALAM JUMLAH BESAR diperlukan untuk mencerna makanan. Protein yang berlebih tidak dapat dicerna sepenuhnya dan karena itu tidak terserap sehingga menyebabkan pembusukan di dalam usus dan timbulnya produk-produk sampingan yang beracun. Energi dalam jumlah yang sangat besar dibutuhkan untuk menghilangkan racun dari zat-zat ini. Pada saat energi dalam jumlah besar digunakan, sejumlah besar radikal bebas terbentuk. Radikal bebas bertanggung jawab atas terjadinya proses penuaan, kanker, penyakit jantung, dan aterosklerosis.

6

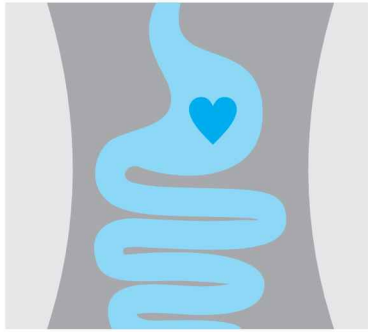
Kelebihan Protein Mungkin Ikut Menjadi Penyebab ADHD pada Anak-Anak.

Penelitian menunjukkan adanya peningkatan jumlah anak-anak yang memiliki rentang perhatian pendek yang cenderung mengalami ledakan-ledakan kemarahan. Makanan dan nutrisi dapat menimbulkan dampak besar pada tingkah laku anak dan kemampuannya beradaptasi secara sosial. Ada kecenderungan yang semakin besar bagi anak-anak di rumah maupun di sekolah mengonsumsi **MAKANAN OLAHAN** dalam jumlah besar. Makanan-makanan ini tidak hanya mengandung berbagai zat tambahan, bahkan makanan olahan juga cenderung menyebabkan tubuh bersifat asam. Protein hewani dan gula pun semakin banyak dikonsumsi sementara sayuran sering dihindari. Protein hewani dan gula membutuhkan lebih banyak kalsium dan magnesium sehingga menyebabkan defisiensi kalsium dalam tubuh. Defisiensi kalsium mengganggu sistem saraf dan ikut menjadi penyebab kegelisahan dan iritabilitas (sifat lekas marah).



Konsumsi protein yang berlebihan:

- menyebabkan defisiensi kalsium.
- mengganggu sistem saraf.
- menyebabkan osteoporosis.
- memicu kegelisahan dan iritabilitas.



Isyarat dari Lambung & Usus

Karena tidak terlihat, perubahan-perubahan di dalam saluran pencernaan tidak dipedulikan.

Padahal, perubahan-perubahan internal berkaitan langsung dengan kesehatan seseorang secara keseluruhan.

MENGONSUMSI DAGING **MERUSAK USUS** MANUSIA:

- ☒ Daging tidak mengandung serat makanan, tapi lemak dan kolesterol dalam jumlah besar.
- ☒ Daging menyebabkan dinding usus besar menjadi semakin tebal dan kaku.
- ☒ Tak adanya serat makanan menyebabkan gerakan peristaltik berlebihan, membuat otot dinding usus jadi semakin tebal dan besar sehingga usus besar jadi lebih kaku dan lebih pendek.
- ☒ Menyebabkan divertikulosis: terbentuknya divertikula karena selaput mukus terdorong keluar akibat rongga usus besar menyempit.
- ☒ Menimbulkan kotoran stagnan (tinja terperangkap) karena sulit didorong keluar dari usus besar yang dapat menghasilkan racun, membuat mutasi genetik sel di area tersebut, hingga akhirnya menjadi kanker.



Saat usus tidak sehat, secara perlahan tubuh dilemahkan dari dalam.

Banyak orang yang ususnya tidak sehat, kemudian menderita penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup: tumor fibroid, hipertensi, arteriosklerosis, penyakit jantung, obesitas, kanker, dan diabetes.

Kesehatan usus dapat ditingkatkan dengan **MEMPERBAIKI KEBIASAAN MAKAN.**

Enzim pencernaan

menguraikan makanan dan membantu tubuh menyerap nutrisi.



Berbagai enzim pencernaan dikeluarkan dalam setiap tahap pencernaan:



Jika setiap organ tubuh menyekresikan cukup banyak enzim pencernaan, pencernaan dan absorpsi akan lancar.

Semakin Banyak Antasida, Lambung Akan Semakin Buruk

Menelan obat-obatan untuk menekan sekresi asam lambung semacam antasida justru mempercepat rusaknya lapisan lambung.

LINGKUNGAN DENGAN KEASAMAN TINGGI dalam tubuh manusia (lambung dan vagina: pH 1,5-3,0) berfungsi membunuh bakteri.

Jika sekresi asam lambung dihambat, sekresi pepsin dan asam hidroklorida yang mengaktifasi enzim pencernaan juga terhambat sehingga mengakibatkan kesulitan mencerna, mempersulit penyerapan zat besi dan mineral (kalsium dan magnesium).

Sebanyak 300-400 miliar bakteri memasuki lambung bersama setiap makanan. Asam kuat yang terdapat dalam cairan lambung membunuh sebagian besar bakteri ini.

Tak ada yang namanya terlalu banyak asam lambung. **ASAM LAMBUNG** diproduksi karena diperlukan untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Cegahlah heartburn untuk menghindari antasida.

MENCEGAH HEATBURN



Tidak terlalu banyak makan dan minum.

Mengurangi rokok, alkohol, dan kopi.

Mengosongkan lambung saat pergi tidur (selesaikan makan malam 4 atau 5 jam sebelumnya).

Semua Obat, Rasing bagi Tubuh



Hindari sebanyak mungkin konsumsi obat-obatan lambung, termasuk antasida.

Semakin cepat muncul efek suatu obat, semakin kuat pula racun yang dikandungnya.



Mengambil alih mekanisme tubuh alami dengan obat-obatan hanya akan memperpendek masa hidup.



Kualitas makanan dan air yang kita konsumsi menentukan kesehatan kita.

Sistem pencernaan yang menyerap makanan dan air adalah fondasi tubuh.

Karakteristik usus dan lambung mencerminkan kondisi kesehatan seluruh tubuh.

Jumlah Enzim Adalah Kunci Kesehatan

ENZIM adalah katalis protein yang dibentuk di dalam sel-sel makhluk hidup; unsur yang diperlukan makhluk hidup agar dapat hidup.

ASAL ENZIM:

1. Dibentuk dalam tubuh; sekitar 3.000 jenis dibuat oleh bakteri-bakteri usus.
2. Datang dari luar, dalam bentuk makanan.

YANG MENGURAS ENZIM

- ☒ Konsumsi alkohol dan tembakau.
- ☒ Terlalu banyak makan.
- ☒ Konsumsi makanan yang mengandung bahan tambahan makanan.
- ☒ Penggunaan obat-obatan.
- ☒ Makanan basi yang memproduksi racun dalam usus besar.
- ☒ Sinar ultraviolet dan gelombang elektromagnetik yang menghasilkan radikal bebas.
- ☒ Stres secara emosi.



Energi untuk hidup dan sistem kekebalan meningkat jika tubuh memiliki enzim yang banyak.

Intinya:

Enzim Pangkal

Setiap enzim hanya memiliki satu fungsi.

Enzim bertanggung jawab atas seluruh fungsi makhluk hidup. Saat suatu organ atau bagian tubuh menggunakan persediaan enzimnya secara berlebihan, tubuh akan mengalami kesulitan mempertahankan homeostasis (keseimbangan sistem tubuh), mengakibatkan kekurangan enzim di area yang lain.



Mengapa Obat Antikanker Tidak Menyembuhkan Kanker?

Obat-obatan menguras sejumlah besar enzim pangkal; yang paling keras: obat anti-kanker.

- Obat-obatan antikanker—seperti kemoterapi—beracun karena saat memasuki tubuh melepaskan RADIKAL BEBAS yang sangat beracun dalam jumlah besar.
- Kadar enzim pangkal berkurang bersamaan dengan bertambahnya usia.
- Kemoterapi lebih mungkin berhasil pada mereka yang masih muda karena masih ada cukup banyak enzim pangkal yang tersisa untuk pemulihan.
- Obat-obatan tidak dapat menyembuhkan penyakit hingga mendasar. Satu-satunya cara mendasar untuk menyembuhkan penyakit terletak pada GAYA HIDUP KITA SEHARI-HARI.
- Hilangnya KELENJAR GETAH BENING mengakibatkan lebih banyak kerusakan daripada sedikit kanker yang masih menempel.
- Enzim pangkal, yang merupakan energi kehidupan, akan tersedia dalam jumlah besar dengan menjalankan Diet dan Gaya Hidup Keajaiban Enzim.
- Pada tingkat yang paling mendasar, sebagian besar obat tidak menyembuhkan penyakit.
- Stres dan jumlah, kualitas, atau waktu makan adalah penyebab tukak lambung.

Oleh karena obat-obatan **kemoterapi** adalah racun yang mematikan, saya tidak akan menggunakannya kecuali dalam situasi yang benar-benar luar biasa. Contohnya, bahkan jika kanker ditemukan di luar usus besar di dalam kelenjar getah bening, saya tidak akan menggunakan kemoterapi.

Program perawatan saya terdiri dari **pertama-tama mengambil bagian yang terserang kanker melalui pembedahan**, dan setelah kanker yang terlihat itu diambil, saya **mulai menyingkirkan hal yang menurut saya mungkin menyebabkan kanker** pada pasien itu. Tentu saja, pertama-tama saya **memerintahkan mereka untuk menghindari tembakau dan alkohol, serta berhenti total mengonsumsi daging, susu, dan produk-produk dari susu**.

Sambil **menjalani Diet dan Gaya Hidup Keajaiban Enzim**, saya juga memerintahkan untuk **mengubah cara pikir mereka**, untuk melatih benak mereka agar **menciptakan sebanyak mungkin pemikiran dan perasaan bahagia**.

Dengan cara ini, program perawatan saya bertujuan mencegah kanker muncul kembali dengan **meningkatkan kekebalan** tubuh melalui kesehatan fisik dan mental yang lebih baik.

Makan Sesuai dengan Pandangan Umum Bisa Berbahaya bagi Tubuh

Banyak hal yang pada umumnya dianggap baik untuk tubuh
sesungguhnya bekerja melawan mekanisme alami tubuh.
Bubur bagi orang sakit adalah kesalahan besar.



~~BUBUR~~

Makanan-yang-tidak-diproses itu lebih baik karena Anda harus
MENGUNYAHNYA dengan baik. Mengunyah menstimulasi **SEKRESI**
AIR LIUR. ENZIM-ENZIM PENCERNAAN YANG TERDAPAT DALAM AIR
LIUR, JIKA TERCAMPUR DENGAN MAKANAN SELAMA DIKUNYAH,
MENINGKATKAN PENCERNAAN DAN PENYERAPAN KARENA PENGURAIAN
MAKANAN BERLANGSUNG DENGAN LANCAR.

Sedangkan bubur pada dasarnya sudah lembut, dapat ditelan
tanpa dikunyah dengan baik. Bubur tidak dapat dicerna dengan
baik karena tidak banyak enzim yang tercampur di dalamnya,
sementara makanan normal yang terkunyah dengan baik juga
dapat dicerna dengan baik.

- Tidak ada makanan lain yang lebih sulit dicerna daripada susu.
- Kasein, yang membentuk kira-kira 80% dari protein yang terdapat dalam susu, langsung menggumpal menjadi satu begitu memasuki lambung sehingga menjadi sangat sulit dicerna.
- Komponen susu yang dijual di toko telah dihomogenisasi dan menghasilkan radikal bebas.
- Susu yang dipasteurisasi tidak mengandung enzim-enzim yang berharga, lemaknya telah teroksidasi dan kualitas proteinnya berubah akibat suhu yang tinggi.



- Susu yang mengandung banyak zat lemak teroksidasi mengacaukan lingkungan dalam usus, meningkatkan jumlah bakteri jahat, dan menghancurkan keseimbangan flora bakteri dalam usus.
- Jika wanita hamil minum susu, anak-anak mereka cenderung lebih mudah terjangkit dermatitis atopik.
- Minum susu terlalu banyak sebenarnya menyebabkan osteoporosis.

Jika Anda mencoba minum susu untuk mendapatkan kalsium, hasilnya sungguh ironis karena justru menurunkan jumlah kalsium dalam tubuh secara keseluruhan.



YOGHURT: Fakta & Mitos

Tubuh manusia memiliki suatu sistem pertahanan melawan bakteri dan virus yang datang dari luar, bahkan walaupun itu laktobasilus.

Yoghurt mengandung banyak laktosa, sementara enzim laktase orang dewasa sudah banyak berkurang sehingga menyebabkan kesulitan mencerna yang menyebabkan diare ringan.

Kondisi usus akan memburuk jika mengonsumsi yoghurt setiap hari.

Kita telah memasuki suatu masa saat kita harus menjaga kesehatan kita sendiri.

Pastikan kebenaran dengan menguji informasi pada tubuh:

dengarkan nasihat terbaik, praktikkan, dan periksakan saluran pencernaan secara teratur kepada dokter terpercaya.



Dengarkanlah suara-suara
yang datang dari dalam tubuh
Anda sendiri.

Diet Keajaiban Enzim



ANDA adalah



apa yang **ANDA MAKAN**

- ✓ Waktu makan, apa yang dimakan, dan berapa sering memakannya, menunjukkan PENYEBAB PENYAKIT.
- ✓ Menu makan orang yang kemudian jadi pasien kanker biasanya sebagian besar terdiri dari protein hewani dan produk susu, seperti daging, ikan, telur, dan susu.

MAKANLAH MAKANAN yang MENGANDUNG BANYAK ENZIM

Semua hewan mencari enzim.

Enzim-enzim yang berharga, sensitif terhadap panas dan akan terurai pada suhu 48°-115°C.

Makanan terbaik:

- ✓ yang tumbuh di tanah subur dan kaya mineral,
 - ✓ tanpa menggunakan zat-zat kimia pertanian maupun pupuk kimia,
 - ✓ yang dimakan segera setelah dipanen.
-

Sangatlah penting mengetahui bagaimana cara memilih makanan yang tepat, cara memasaknya, dan cara menyantapnya.

Tubuh Akan Teroksidasi jika Terus Menyantap Makanan Teroksidasi

Makanan segar dianggap baik bagi tubuh karena mengandung banyak enzim dan tidak teroksidasi.

Radikal bebas terbentuk saat makanan teroksidasi memasuki tubuh.

Konsumsi makanan segar yang penuh enzim membatasi jumlah radikal bebas dan membatasi pengurangan enzim pangkal dalam tubuh.

Minyak adalah jenis makanan yang paling mudah teroksidasi.

Jika sesekali harus menyantap gorengan ...

- ✓ Tidak lebih dari sekali sebulan.
- ✓ Singkirkan lapisan tepungnya.
- ✓ Sedapat mungkin tidak menyantap bagian yang berminyak.
- ✓ Mengunyah dengan baik agar air liur menetralkan asam lemak trans.

Margarin adalah makanan yang mengandung paling banyak **asam lemak trans**.

Asam lemak yang paling aman berasal dari makanan alami dan dalam ikan, terutama “blue fish” (ikan sarden dan makarel).

Jangan mengonsumsi minyak yang diekstrak secara tidak alami.

Minyak sebaiknya tidak digunakan untuk memasak karena segera teroksidasi begitu terkena udara.

Konsumsi biji-bijian, polong-polongan, kacang-kacangan, serta biji tanaman apa adanya untuk menggantikan konsumsi minyak.



Susu yang dijual di toko adalah jenis makanan yang paling mudah teroksidasi setelah minyak.

4 CARA DASAR PASTEURISASI SUSU

1. Pasteurisasi suhu rendah berkelanjutan (LTLT = *low temperature long time*/suhu rendah waktu lama). Pasteurisasi dengan **memanaskan hingga 62,2°-65°C selama 30 menit**. Cara ini biasanya disebut metode pasteurisasi suhu rendah.
2. Pasteurisasi suhu tinggi berkelanjutan (HTLT = *high temperature long time*/suhu tinggi waktu lama). Pasteurisasi dengan **memanaskan hingga lebih dari 75°C selama lebih dari 15 menit**.
3. Metode suhu tinggi waktu singkat (HTST = *high temperature short time*). Pasteurisasi pada **suhu lebih dari 72°C selama lebih dari 15 detik**. Cara ini adalah metode pasteurisasi yang paling banyak digunakan di seluruh dunia.
4. Pasteurisasi suhu sangat tinggi waktu singkat (UHT = *ultra high temperature*). Pasteurisasi dengan **memanaskan hingga 120°-130°C selama 2 detik (atau hingga 150°C selama 1 detik)**.

- ✓ Enzim sensitif terhadap panas dan mulai terurai pada suhu 48°C.
- ✓ Lemak yang teroksidasi meningkat pada suhu sangat tinggi.
- ✓ Suhu tinggi mengubah kualitas protein dalam susu.
- ✓ Enzim **sensitif terhadap panas** dan mulai terurai pada suhu 48°C; dan hancur seluruhnya pada suhu 115°C.

Susu Sapi PADA DASARNYA Memang untuk ANAK SAPI

Tak ada mamalia yang minum susu setelah dewasa (kecuali *Homo sapiens*).

Susu sapi, walaupun sebagai susu segar yang masih mentah, bukanlah makanan yang cocok bagi manusia.

Susu hanya untuk diminum oleh bayi-bayi yang baru lahir.

Terdalu Banyak Protein Hewani, Menghasilkan Racun

- Protein hewani tidak akan diuraikan dan diserap seluruhnya oleh sistem pencernaan. Sisanya akan membusuk dalam usus dan menghasilkan sejumlah besar racun.
- Untuk menetralkan racun ini, sejumlah besar enzim terkuras dalam usus dan hati.
- Protein berlebih, selain akan dikeluarkan sebagai urine, juga diubah menjadi asam amino yang membuat tubuh menjadi asam.
- 1 gram protein hewani untuk setiap 1 kilogram berat tubuh seseorang per hari.
- Lemak dari hewan yang bersuhu tubuh lebih tinggi daripada suhu tubuh manusia sebaiknya dianggap buruk.
- Suhu tubuh hewan biasanya 38,5°–40°C; lebih tinggi daripada suhu tubuh manusia (37°C); kecuali ikan yang berdarah dingin.
- Lemak ikan memasuki aliran darah manusia dalam bentuk cair.
- Ikan berdaging merah biasanya lebih cepat teroksidasi; santaplah selagi segar.
- Polusi tanah dan laut secara langsung berhubungan dengan kesehatan.

MAKANAN IDEAL :

85%
NABATI



15%
HEWANI

- ✓ Diet dan Gaya Hidup Keajaiban Enzim menyarankan rasio nabati dan hewani dalam makanan adalah 85% : 15%.
- ✓ Bahkan dengan menu makan vegetarian, seseorang bisa mendapatkan protein yang cukup dari protein nabati (biji-bijian, polong-polongan, sayuran, buah-buahan, dan sayuran laut).
- ✓ Biji-bijian, polong-polongan, dan kentang lebih baik disantap **setelah dimasak** karena mengandung inhibitor tripsin.

NASI PUTIH adalah "MAKANAN MATI"

karena bagian-bagian terpentingnya telah disingkirkan.

Oksidasi terjadi lebih cepat pada beras putih
karena kulit arinya telah dikupas.

Nasi bukan penyebab berat badan bertambah.



PERATURAN DASAR MAKANAN:

santaplah makanan yang segar.

Manusia Memiliki 32 Buah Gigi

Gigi mencerminkan jenis makanan bagi setiap spesies:

- ✓ Karnivora: semua gigi tajam, cocok untuk merobek daging.
- ✓ Herbivora: gigi seri, cocok untuk menggigit tumbuhan; gigi geraham untuk menghaluskan tumbuhan yang telah digigit.
- ✓ Manusia: dari 32 gigi, dengan rasio gigi tumbuhan dan daging adalah 7 : 1 = 85% makanan nabati : 15% makanan hewani.

Makanan Seimbang yang Paling Cocok bagi Manusia:



Rasio makanan nabati dan makanan hewani adalah 85-90% berbanding 10-15%.



Secara keseluruhan, biji-bijian sebaiknya 50%, sayuran dan buah-buahan 35-40%, serta daging 10-15%.



Santaplah biji-bijian yang tidak digiling, yang secara keseluruhan membentuk 50% makanan.

MENGUNYAH DENGAN BAIK DAN JUMLAH YANG CUKUP

Manfaat mengunyah dengan baik:

- ✓ Menghemat enzim pangkal.
- ✓ Penyerapan makan lebih baik dan banyak karena dinding usus menyerap zat berukuran kurang dari 15 mikron.
- ✓ Mengurangi berat badan karena waktu santap lebih lama.
- ✓ Membunuh parasit dalam mulut.
- ✓ Menekan nafsu makan secara alami.

Makanan biasa yang dikunyah dengan baik, lebih baik bagi pencernaan daripada bubur.

Jika tidak dikunyah dengan baik, sebagian besar makanan yang dimakan akan terbuang tanpa terserap dan terjadilah pembusukan.

MENGUNYAH dengan baik bagus untuk mengurangi berat badan.

Kunyahlah 30-50 kali makanan biasa. Makanan keras atau yang tak dapat dicerna baik, kunyahlah 70-75 kali.

Seiring semakin banyak mengunyah, kelenjar saliva mengeluarkan lebih banyak AIR LIUR yang dapat bercampur baik dengan asam lambung dan air empedu.

3 CARA MENGHEMAT ENZIM PANGKAL

1. Tidak mengonsumsi makanan secara berlebihan.
2. Mengonsumsi makanan seimbang yang terdiri dari makanan alami dan segar.
3. Mengunyah makanan dengan baik.

Kunci perbedaan antara “makanan baik” dan “makanan buruk” adalah ENZIM dan KESEGERAN.

Agar dapat menjalani kehidupan yang sehat, penting untuk mengalami perasaan BAHAGIA DAN SEJAHTERA.

Tidak terlalu sulit untuk terus menikmati makanan jika mengerti MEKANISME TUBUH MANUSIA dan HUKUM-HUKUM ALAM.

Kesehatan adalah AKUMULASI KEBIASAAN-KEBIASAAN JANGKA PANJANG.

DIET DAN GAYA HIDUP KEAJAIBAN ENZIM

1. Jagalah rasio 85-90% makanan nabati dan 10-15% makanan hewani.
2. Biji-bijian sebaiknya membentuk 50%, sayuran dan buah-buahan 35-40%, dan makanan hewani 10-15% dari keseluruhan.
3. Konsumsilah biji-bijian yang tidak digiling, yang secara keseluruhan membentuk 50% makanan.
4. Makanan hewani sebaiknya dari hewan yang bersuhu tubuh lebih rendah daripada manusia, seperti ikan.
5. Konsumsilah makanan yang segar dan tidak diproses, jika mungkin, dalam bentuk alaminya.
6. Hindarilah sebisa mungkin susu dan produk-produk susu (mereka yang tidak tahan laktosa, memiliki kecenderungan alergi, atau tidak menyukai susu dan produk-produk susu sebaiknya menghindarinya sepenuhnya).
7. Hindarilah margarin dan makanan yang digoreng.
8. Mengunyahlah dengan baik (40-70 kali setiap suapan) dan usahakan untuk menyantap porsi-porsi kecil.

Kehiasaan
Kalum yang
Berada &
Sehat



Sebagian Besar Penyakit
Disebabkan oleh

Kebiasaan,

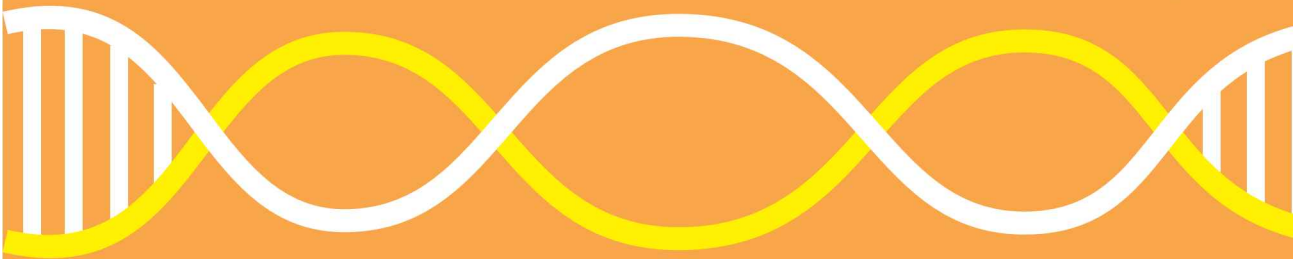
Bukan

Keturunan

Penyebab terbesar penyakit
keturunan adalah

**warisan
kebiasaan-
kebiasaan**

yang menyebabkan penyakit
tersebut.



Kebiasaan-kebiasaan baik

**akan
mengalahkan**

gen-gen buruk.

Dengan mewariskan kebiasaan-
kebiasaan baik, Anda dapat

**“mengubah”
gen.**

- 
- Terlalu banyak orang yang memiliki terlalu sedikit pengetahuan mengenai obat.
 - Para dokter masih sangat bergantung pada operasi pembedahan dan obat-obatan, tidak banyak yang berusaha meningkatkan kesadaran pasien akan **kebiasaan makan yang baik**.
 - Kebiasaan terburuk adalah alkohol dan tembakau karena menyebabkan **kecanduan**.
 - **Radikal bebas** dalam jumlah besar menguras enzim pangkal yang berharga.

Hindari memasukkan apa pun ke perut 4-5 jam **SEBELUM TIDUR**.

Makan tepat sebelum tidur pada malam hari adalah kebiasaan buruk dan **INSULIN** dalam jumlah besar akan disekresikan.



Penyebab serangan jantung (*infark miokardial*) pada dini hari adalah asam yang mengalir balik sebagai akibat dari makan/minum larut malam.

Minum susu hangat sebelum tidur bisa menyebabkan asma pada anak-anak.

Biasakan pergi tidur malam hari dengan **PERUT KOSONG**.

Fakta tentang *Sleep Apnea*

- Suatu penyakit saat pernapasan terhenti berkali-kali saat tidur.
- Terjadi penyempitan saluran pernapasan yang parah.
- *Sleep apnea* obstruktif terjadi ketika saluran pernapasan tersumbat.
- *Sleep apnea* sentral terjadi ketika aktivitas pusat pernapasan di otak menurun.
- *Sleep apnea* campuran terjadi ketika aktivitas pusat pernapasan di otak menurun dan saluran pernapasan tersumbat.
- Tidur dengan perut kosong mencegah dan menyembuhkan *sleep apnea*.
- Penderita obesitas sering mengidap *sleep apnea*.

MINUM AIR

MINUM 500 ml air setiap 1 jam sebelum makan.

6-8 gelas air/hari bagi orang dewasa; 5 gelas air/hari bagi lansia.

Semakin banyak air menyebabkan darah mengalir lebih baik sehingga mendorong **efisiensi metabolisme**.



HINDARI MINUM AIR:

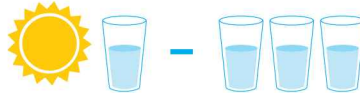
- ☒ **TEPAT SEBELUM MAKAN** karena lambung jadi penuh dan menghilangkan nafsu makan.
- ☒ **SAAT MAKAN** sebab air akan mengencerkan enzim pencernaan dalam lambung sehingga menyulitkan pencernaan dan penyerapan.
- ☒ **SEBELUM TIDUR** untuk mencegah terjadinya aliran balik.

WAKTU IDEAL MINUM:

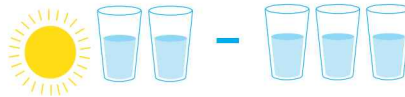
- ☒ Setelah bangun tidur pada pagi hari.
- ☒ 1 jam sebelum setiap kali makan.
- ☒ Air hangat dan minum perlahan saat udara dingin.

INILAH RUTINITAS MINUM AIR SAYA SEHARI-HARI:

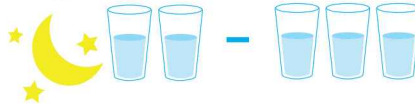
1-3 gelas saat bangun tidur pada pagi hari.



2-3 gelas 1 jam sebelum makan siang.



2-3 gelas 1 jam sebelum makan malam.



MINUMLAH SETELAH BANGUN TIDUR PADA PAGI HARI
DAN 1 JAM SEBELUM MAKAN.

MINUMAN DINGIN MENDINGINKAN TUBUH,
PADAHAL ENZIM PALING AKTIF PADA SUHU 36°-40°C.

DEMAM SAAT PENYAKIT MELANDA ADALAH
PERTAHANAN ALAMI TUBUH.



AIR ADALAH REKAN YANG BAIK BAGI ENZIM PANGKAL

FUNGSI AIR DALAM TUBUH

- ✓ Melancarkan aliran darah.
- ✓ Mendorong metabolisme.
- ✓ Mengaktifkan kehidupan bakteri dalam usus dan enzim.
- ✓ Mengeluarkan kotoran dan racun.
- ✓ Mengaktifkan sistem kekebalan tubuh dengan melembapkan bronkus, mukosa lambung, dan usus—area tubuh yang paling mudah diserang bakteri dan virus.
- ✓ Berperan aktif dalam pembuluh getah bening.
- ✓ Media nutrisi mikro agar enzim bekerja dengan benar.

Di dalam pembuluh getah bening terdapat zat-zat antibodi dan enzim yang memiliki efek antibakteri.

Gula, kafein, alkohol, dan zat-zat tambahan yang terkandung dalam minuman merenggut cairan dari dalam sel-sel tubuh dan darah.

"AIR YANG BAIK" ADALAH AIR DENGAN KUALITAS DEOKSIDASI TINGGI

AIR YANG BAIK

- ☞ Jernih
- ☞ Bersih
- ☞ Bersifat basa
- ☞ Banyak mineral
- ☞ Berkekuatan reduksi besar yang tidak terpolusi oleh zat-zat kimia.

Tingkat oksidasi dalam air dapat diukur dengan “potensi listrik oksidasi-reduksi”. Semakin rendah potensi listriknya, semakin besar kekuatan reduksi air (yang baik).

Rasio kalsium terhadap magnesium 2 : 1.

AIR MINERAL

$(\text{Jumlah kalsium} \times 2,5) + (\text{jumlah magnesium} \times 4,1) = \text{kesadahan air}$
 $< 100 = \text{“air lunak”}$
 $> 100 = \text{“air sadah” atau “air keras”}.$

Jika air mineral terlalu lama dibiarkan dalam botol plastik, secara perlahan kekuatan reduksinya akan berkurang.

Suhu tubuh normal: 37°C.

Sindrom suhu tubuh rendah adalah saat suhu tubuh seseorang sekitar 35°C, menurunkan kecepatan metabolisme dan memudahkan sel kanker berkembang biak.

SEL-SEL KANKER lebih mudah berkembang biak pada suhu tubuh sekitar 35°C.

Air yang **bersuhu lebih rendah** daripada suhu tubuh, tetapi tidak sedingin es, adalah air yang paling efektif untuk menurunkan berat badan.

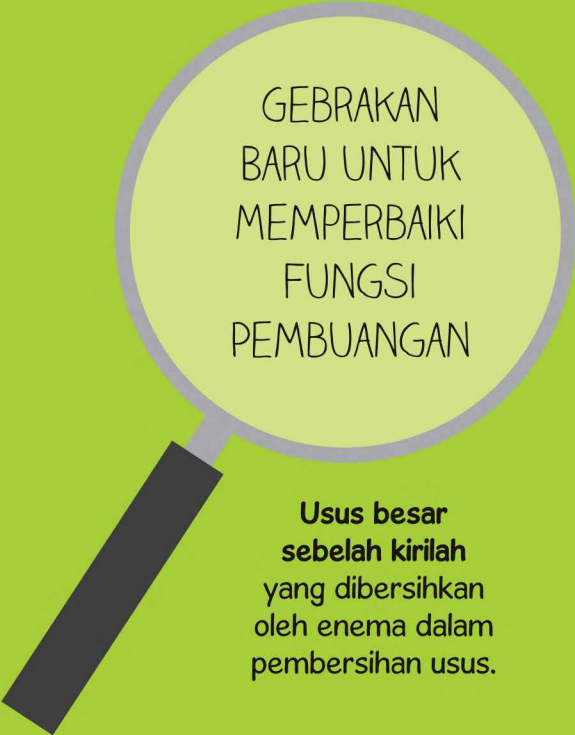
AIR UNTUK MENURUNKAN BERAT BADAN:

1. Air yang suhunya lebih rendah daripada suhu tubuh, tetapi tidak sedingin es.
2. 30 menit setelah minum air, tingkat pembakaran kalori mencapai puncaknya.

Mengubah kebiasaan makan tidak selalu berarti mengurangi jumlah yang dimakan.

MENGUNYAH 30-50 kali/suap, secara alami orang akan mulai makan lebih sedikit.

Sama, penyebab kekurangan dan kelebihan berat badan.



GEBRAKAN
BARU UNTUK
MEMPERBAIKI
FUNGSI
PEMBUANGAN

**Usus besar
sebelah kirilah**
yang dibersihkan
oleh enema dalam
pembersihan usus.

ENEMA KOPI: membersihkan usus besar dengan air yang mengandung kopi, ditambah mineral dan ekstrak yang menghasilkan laktobasilus, melalui dubur.

KIAT MENCEGAH KONSTIPASI

- ☞ Menstimulasi usus dengan mengonsumsi makanan yang kaya enzim dan banyak mengandung serat.
- ☞ Minum banyak air yang baik.
- ☞ Mengurut perut di sepanjang aliran usus.
- ☞ Memperkuat otot-otot perut.
- ☞ Enema kopi.

GAYA HIDUP YANG MENCEGAH TERKURASNYA ENZIM PANGKAL

Tubuh manusia dilengkapi untuk selalu menjaga **homeostasis** (keseimbangan sistem tubuh). Fungsi homeostasis tubuh secara sensitif bereaksi pada setiap abnormalitas dan berusaha mengembalikan tubuh pada kesehatannya yang semula dan kondisi normalnya.

Abnormalitas yang terjadi berulang-ulang atau terus berlanjut akan menghabiskan enzim pangkal.

POWER NAP



Tidur **sejenak** selama 5 menit dalam posisi relaks akan memulihkan tenaga.



Istirahat dan tidur mengembalikan fungsi-fungsi seluruh tubuh.

Dalam menjaga irama tubuh, peran tidur sangat penting.

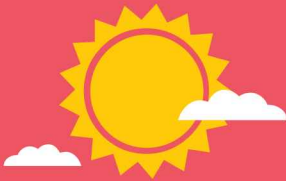


Saat merasa **mengantuk** secara alami, mungkin itulah **waktu** terbaik untuk tidur.



PAGI

- Berolahraga kaki dan tangan ringan
- Menghirup udara pagi yang segar
- Melancarkan peredaran darah
- Olahraga pagi
- Minum 2-3 gelas besar air baik bersuhu 21°C
- 20 menit kemudian menyantap buah-buahan segar kaya enzim
- 30-40 menit kemudian sarapan (beras cokelat bercampur 5, 6, atau 7 bijian; sayuran kukus, natto, nori)



SIANG

- Konsumsi buah-buahan 30 menit sebelum makan:
 - ✓ Buah segar yang mengandung banyak enzim dicerna dengan baik.
 - ✓ Fungsi pencernaan menjadi lebih baik.
 - ✓ Kadar gula darah meningkat.
 - ✓ Mencegah terlalu banyak makan.
- Pukul 11-an, minum 2 gelas air.
- 30 menit kemudian buah-buahan.
- Makan siang dari rumah.
- Tidur siang 20-30 menit.



MALAM

- 16.30, minum 2 gelas air.
- 30 menit kemudian makan buah-buahan.
- 30-40 kemudian makan malam.

Makanlah banyak buah-buahan setiap hari.

Kukus/masak sayuran 2 menit saja.

Jangan berbicara jika ada makanan di dalam mulut agar udara tidak tertelan bersama makanan.

Hindari minum air pada larut malam.

OLAHRAGA

Ada 5 aliran dalam tubuh manusia:

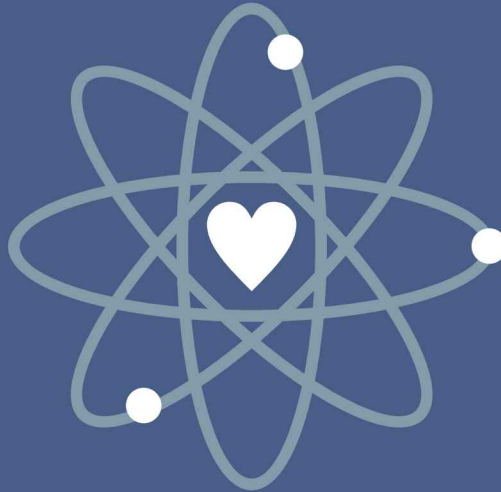
1. Aliran darah dan getah bening
2. Aliran pencernaan
3. Aliran urine
4. Aliran udara
5. Aliran tenaga dalam (*chi*).

Kelancarannya dijaga oleh olahraga.

Semakin banyak berolahraga,
semakin banyak RADIKAL BEBAS yang diproduksi dalam tubuh.

Olahraga ideal: berjalan kaki 1,5–3 km setiap hari.

Pejamkan mata dan tarik beberapa napas panjang.



SEHAT adalah ketika berbagai fungsi tubuh aktif secara teratur.

Chaplin dapat memiliki anak pada usia 73 tahun.

Kehidupan seks yang normal dan sehat berakhir saat dia mati.

Fertilitas dan hasrat untuk seks adalah dua hal yang sama sekali berbeda.

Kemampuan tubuh untuk bereproduksi berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan.

Kafein dan alkohol menyempitkan pembuluh darah.

MERASA BAHAGIA secara mental dan fisik meningkatkan fungsi kekebalan tubuh.

Perhatikanlah
"Garis
Kehidupan"
Anda
~

Ilmu pengobatan
seharusnya didasari
pemikiran untuk

**MENJAGA
KESEHATAN.**

MEMPERBAIKI PENCERNAAN
adalah jalan pintas untuk
meningkatkan kesehatan.

Agar dapat
hidup sehat, kita
harus menurut pada

**HUKUM
ALAM.**

Spesialisasi
merusak
ilmu
kedokteran.

Pandanglah tubuh
pasien sebagai

**SATU ORGANISME
UTUH YANG
TERPADU.**

Kita menderita penyakit
karena mengizinkan
tubuh kita menjadi

SARANG

bagi bakteri
dan virus tersebut.



Penting bagi dokter untuk mendengarkan
dan menganggap serius yang dikatakan
oleh para pasien.

PILIH SEHAT 10 TAHUN LAGI

ATAU



MAKAN BISTIK MALAM INI?

Kombinasi menu makan yang terdiri dari produk-produk susu dan daging adalah penyebab penyakit fibrokistik.

Cegah kanker payudara dengan mengubah menu makan dan memijat kedua payudara 5 menit setiap hari.

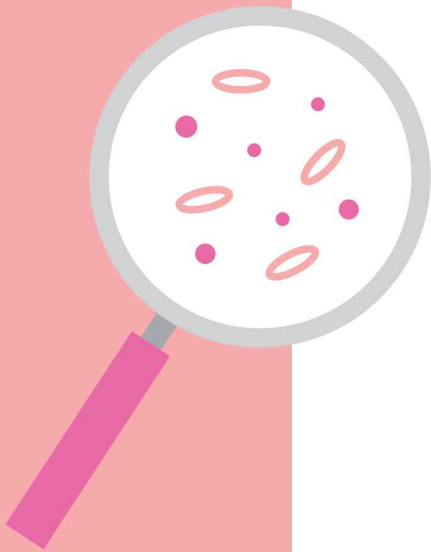
Zaman sekarang begitu banyak terdapat makanan yang secara luas dianggap “baik” yang sesungguhnya berbahaya bagi tubuh.

Mengubah norma yang telah diterima umum tidaklah mudah.

Bisa memberikan nasihat yang tepat dan membantu menjadi sehat adalah kebahagiaan seorang dokter.

Kini, yang dibutuhkan adalah ilmu kedokteran preventif.

MANUSIA BISA HIDUP KARENA MIKROORGANISME



Fungsi terpenting bakteri dalam usus manusia adalah memproduksi enzim pangkal.



“Bakteri baik” adalah bakteri dengan enzim antioksidan. “Bakteri jahat” adalah bakteri yang menyebabkan pembusukan atau memiliki pengaruh berbahaya bagi tubuh manusia.



Mikroorganisme sangat sensitif dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan mereka.



Enzim pangkal menentukan jangka hidup kita.



Ciptakan **lingkungan usus** yang kondusif bagi bakteri baik dan enzim antioksidan.



Menu

Kriteria dalam MEMILIH MAKANAN menentukan kondisi kesehatan Anda.

Hidup sehat memang mahal, tetapi masih jauh lebih murah daripada jatuh sakit.

Makanan yang ditumbuhkan dengan cara yang sehat akan membuat bakteri usus manusia menjadi sehat.

Kemampuan melawan kanker bergantung pada jumlah enzim pangkal yang dimiliki.

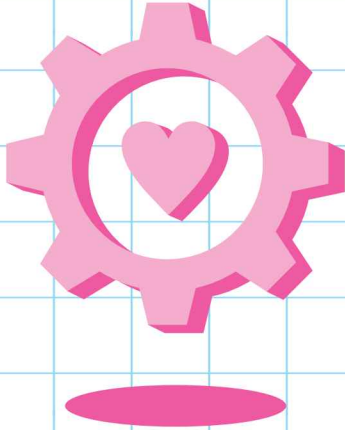


Dengarkan yang dikatakan oleh tubuh.

Hukum alam memberi tahu manusia apa tepatnya yang kita perlukan.



CINTA MENGAKTIFKAN ENZIM AJAIB



Kuatnya keteguhan hati dapat membuka pintu menuju berbagai kemungkinan.

Menyembuhkan berarti memberikan motivasi agar pasien merasa benar-benar bahagia.

Seorang yang bahagia kemungkinan besar akan memiliki banyak enzim pangkal.

SIKLUS KEBAHAGIAAN

PERASAAN BAHAGIA



saraf-saraf parasimpatetik
mengambil alih



berkurangnya stres



meningkatnya
keseimbangan usus



pesan melalui saraf
parasimpatetik



transmisi menuju
hipotalamus



PERASAAN BAHAGIA
SEMAKIN BESAR

Keajaiban
Enzim
dari Entropi ke Sintropi

PENUTUP





Tubuh
mencerminkan
kehidupan yang
telah dijalani.

SINTROPI

adalah proses yang membalikkan laju entropi menuju perbaikan, regenerasi, dan kebangkitan.

Motivasi dan kebahagiaan adalah kekuatan mental yang mengubah

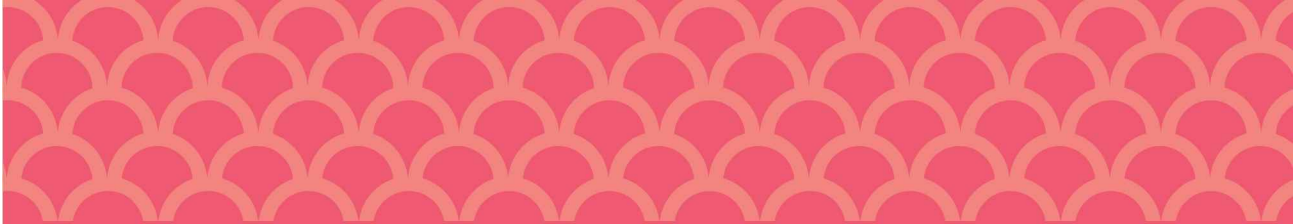
ENTROPI.

PENYAKIT

berakar dari kurangnya pengetahuan atau kurangnya pengendalian diri.

KEBIASAAN BAIK,

betapapun kecil pada awalnya, akan berdampak pada kesehatan.



Konsumsiilah makanan yang baik.

Kuasai gaya hidup yang baik.

Minumlah air yang baik.

Istirahatlah yang cukup.

Berolahraga secukupnya.

Jalani minat yang memotivasi.

Niscaya, tubuh Anda akan
memberikan

reaksi yang positif.

7 Kunci Emas
Dr. Shinya
untuk
Hidup Sehat



Gunakan ketujuh kunci ini untuk menghemat
"enzim ajaib" dalam tubuh Anda dan
menikmati hidup yang panjang dan sehat.



1. MENU MAKAN YANG BAIK

1. 85-90% MAKANAN NABATI:

- a. 50% biji-bijian utuh, beras cokelat, pasta yang terbuat dari gandum utuh, jelai, sereal, roti yang terbuat dari gandum utuh, dan polong-polongan termasuk kacang kedelai, kacang merah, kacang garbanzo, lentil, kacang pinto, kacang dara, kacang hitam, putih, dan merah muda.
- b. 30% sayuran hijau dan kuning serta umbi-umbian, termasuk kentang, wortel, ubi jalar dan bit, serta sayuran laut.
- c. 5-10% buah-buahan, biji, dan kacang.

2. 10-15% PROTEIN HEWANI (TIDAK LEBIH DARI 85-115 GRAM PER HARI):

- a. Ikan jenis apa pun, tetapi sebaiknya ikan kecil karena ikan yang lebih besar mengandung merkuri.
- b. Unggas: ayam, kalkun, bebek—sedikit saja.
- c. Sapi, domba muda—harus dibatasi atau dihindari.
- d. Telur.
- e. Susu kedelai, keju kedelai, susu beras, susu almond.

MAKANAN TAMBAHAN UNTUK MENU MAKAN:

1. Teh herbal
2. Tablet rumput laut (*kelp*)
3. Ragi untuk pembuatan bir (sumber vitamin B kompleks dan mineral yang bagus)
4. *Bee pollen* dan propolis madu
5. Suplemen enzim
6. Suplemen multivitamin dan mineral.

MAKANAN DAN BAHAN-BAHAN YANG HARUS DIHINDARI ATAU DIBATASI DALAM MENU MAKAN:

- | | |
|--|--|
| 1. Produk-produk susu:
susu sapi, keju, yoghurt,
produk-produk susu lainnya | 5. Nikotin |
| 2. Teh hijau jepang, teh cina,
teh hitam inggris (batasi
hanya 1-2 cangkir per hari) | 6. Alkohol |
| 3. Kopi | 7. Cokelat |
| 4. Makanan yang manis-manis
dan gula | 8. Lemak dan minyak |
| | 9. Garam meja biasa
(gunakanlah garam laut yang
mengandung mineral). |





REKOMENDASI TAMBAHAN MENGENAI MAKANAN:

1. **BERHENTILAH** makan dan minum 4-5 jam sebelum tidur.
2. **KUNYANLAH** setiap suap 30-50 kali.
3. **JANGAN** makan pada sela-sela waktu makan kecuali makan buah utuh. (Sepotong buah utuh boleh dimakan 1 jam sebelum tidur jika rasa lapar membuat Anda tidak bisa tidur karena buah utuh cepat dicerna).
4. Makanlah **BUAH** dan minum jus 30-60 menit sebelum waktu makan.
5. Konsumsilah **BIJI-BIJIAN DAN SEREAL UTUH** yang tidak digiling.
6. Konsumsilah lebih banyak makanan yang **MENTAH ATAU DIKUKUS SEBENTAR**. Memanaskan makanan lebih dari 48°C akan membunuh enzim.
7. **JANGAN** makan makanan yang teroksidasi. (Buah-buahan yang sudah berubah warna menjadi cokelat sudah mulai teroksidasi.)
8. Konsumsilah **MAKANAN FERMENTASI**.
9. Jagalah **DISIPLIN** dengan makanan yang Anda santap. Ingat: Anda adalah apa yang Anda makan.





2. AIR YANG BAIK

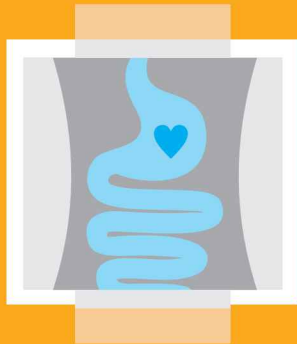


Air sangat penting bagi kesehatan. Minumlah air yang memiliki kekuatan reduksi yang besar, yang belum terpolusi oleh zat-zat kimia. Mengonsumsi “air yang baik”—yang mengandung mineral, yang mengandung banyak kalsium dan magnesium—menjaga tubuh pada pH basa yang optimal.

- ✓ Orang dewasa sebaiknya minum setidaknya 6-10 gelas air setiap hari.
- ✓ Minumlah 1-3 gelas air setelah bangun tidur pada pagi hari.
- ✓ Minumlah 2-3 gelas air sekitar 1 jam sebelum setiap waktu makan.

3. PEMBUANGAN YANG TERATUR

1. Mulailah suatu kebiasaan harian untuk menyingkirkan polutan dari usus dan untuk secara teratur membersihkan sistem Anda.

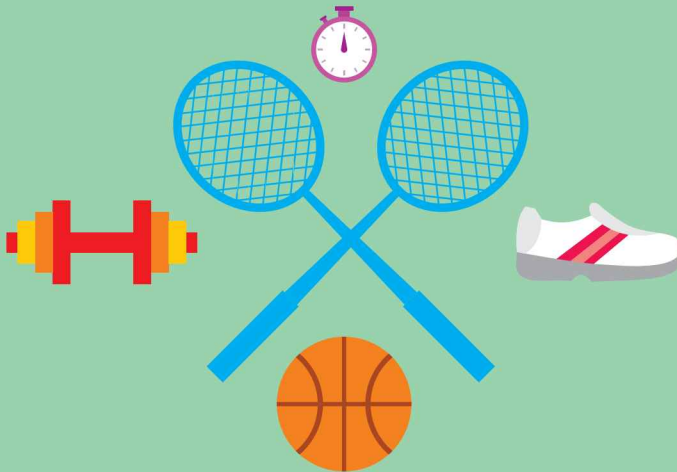


2. Jangan gunakan obat pencahar.
3. Jika pergerakan usus Anda lambat atau untuk menyingkirkan racun dari hati, pertimbangkan untuk menggunakan enema kopi.
4. **ENEMA KOPI** lebih baik untuk detoksifikasi usus besar dan untuk detoksifikasi seluruh tubuh karena tidak melepaskan radikal bebas ke dalam aliran darah, seperti halnya beberapa metode detoksifikasi yang lain.



4. OLAHRAGA SECUKUPNYA

1. Olahraga yang sesuai dengan usia dan kondisi fisik penting untuk kesehatan, tetapi olahraga secara berlebihan dapat melepaskan radikal bebas dan membahayakan tubuh.
2. Beberapa jenis olahraga yang bagus adalah berjalan kaki (4 km), berenang, tenis, bersepeda, golf, penguatan otot, yoga, bela diri, dan aerobik.





5. ISTIRAHAT YANG CUKUP

1. Pergi tidur **pada waktu yang sama** setiap malam dan dapatkan **6-8 jam tidur tanpa terputus.**



2. Jangan makan atau minum 4-5 jam sebelum pergi tidur. Jika lapar atau haus, sepotong kecil buah boleh dimakan 1 jam sebelum tidur karena **buah cepat dicerna.**

3. Lakukanlah tidur singkat setelah makan siang selama sekitar 30 menit.



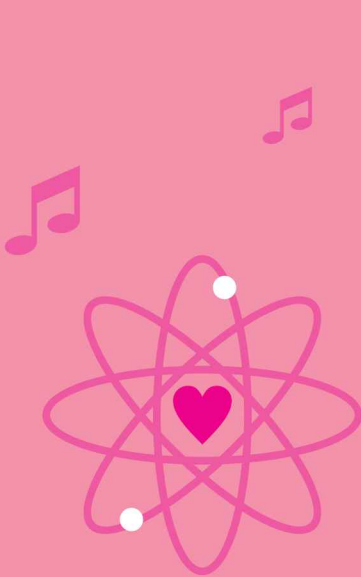
6. PERNAPASAN DAN MEDITASI



1. Bermeditasilah.
2. Berpikirlah positif.
3. Tarik napas dalam-dalam dari perut 4 atau 5 kali per jam. Membuang napas harus 2 kali lebih panjang daripada menarik napasnya. Ini sangat penting karena **menarik napas-dalam** membantu menyingkirkan racun dan radikal bebas dari dalam tubuh.
4. Kenakan pakaian longgar yang tidak menyesak napas Anda.
5. Dengarkan tubuh Anda sendiri dan perlakukan diri Anda baik-baik.



7. KEBAHAGIAAN DAN CINTA



1. Kebahagiaan dan cinta akan meningkatkan faktor enzim tubuh, terkadang bagai keajaiban.
2. Luangkan waktu setiap hari untuk sikap menghargai.
3. Tertawalah.
4. Menyanyilah.
5. Menarilah.
6. Hiduplah dengan penuh gairah dan hadapi hidup, pekerjaan, dan orang-orang yang Anda cintai dengan sepenuh hati.



KEBIASAAN-KEBIASAAN MAKAN YANG DIANTURKAN



KUNYAH LAH MAKANAN DENGAN BAIK

- ✓ 30-70 kali.
- ✓ Mengunyah seperti ini mengeluarkan sekresi aktif air liur, yaitu enzim yang berikatan baik dengan cairan lambung, air empedu, dan membantu proses pencernaan.
- ✓ Mengunyah dengan berhati-hati meningkatkan kadar gula darah sehingga menekan nafsu makan dan mencegah terlalu banyak makan.
- ✓ Mengunyah dengan baik juga membantu penyerapan makanan secara efisien, bahkan dalam jumlah yang hanya sedikit.



MAKAN LAH BIJI-BIJIAN ORGANIK JIKA MEMUNGKINKAN

- ✓ Beras cokelat, biji-bijian utuh, dan polong-polongan sangatlah bagus. Makanlah segenggam polong-polongan setiap hari.
- ✓ Mengandung lebih banyak protein daripada daging dan banyak unsur lain termasuk vitamin dan mineral, serta selenium.
- ✓ Makanan fermentasi adalah makanan yang luar biasa.

FISH OIL

KONSUMSILAH HANYA DAGING HEWAN BERSUHU TUBUH LEBIH RENDAH DARIPADA SUHU TUBUH KITA

- ✓ Lemak sapi dan ayam akan membeku di dalam aliran darah manusia.
- ✓ Minyak ikan berbentuk cair di dalam tubuh kita, bahkan melancarkan aliran dalam arteri, bukan menyumbatnya.



HINDARI MAKAN ATAU MINUM SEBELUM TIDUR PADA MALAM HARI

- ✓ Lambung kosong menciptakan lingkungan usus seimbang yang kondusif bagi penyembuhan diri, ketahanan dan kekebalan tubuh karena tersedia asam keras berkadar tinggi yang membunuh bakteri *Helicobacter pylori*, juga bakteri-bakteri jahat lain.
- ✓ Mencegah masalah aliran balik asam dan *sleep apnea*.



MINUMLAH 8-10 GELAS AIR YANG BAIK SETIAP HARI

- ✓ Minumlah 2-3 gelas air setelah bangun tidur pagi hari.
- ✓ 2-3 gelas air 30 menit-1 jam sebelum setiap kali makan.
- ✓ Air yang baik harus mampu menyingkirkan radikal bebas dengan cara anti-oksidasi.
- ✓ Air yang baik tidak mengandung zat-zat berbahaya bagi tubuh manusia, termasuk klorin, memiliki cluster-cluster kecil air dan mengandung keseimbangan mineral yang sesuai.
- ✓ Kadar pH-nya harus di atas 7,5 atau sedikit basa.
- ✓ Tidak mengandung kalsium teroksidasi dalam jumlah yang besar.



KONSUMSILAH KARBOHIDRAT BERKUALITAS

- ✓ Mengandung serat makanan, vitamin, dan mineral; semua unsur yang membantu metabolisme sel secara efisien, aliran darah, dan penyingkiran hasil buangan.
- ✓ Pada saat dicerna dan diserap untuk menghasilkan energi, memproduksi air dan karbondioksida.
- ✓ Tidak menghasilkan racun ataupun kotoran seperti halnya protein dan lemak yang dimetabolisme.

BEBERAPA SUMBER KARBOHIDRAT KUALITAS TINGGI

- Beras (merah) yang belum digiling atau beras cokelat.
- Jelai yang belum digiling.
- Jagung.
- Kinoa.
- Roti yang terbuat dari gandum utuh.
- *Buckwheat* Jepang hitam tumbuk yang terbuat dari biji-bijian yang belum digiling.

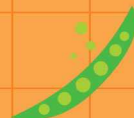


PILIH LAH LEMAK MAKANAN DENGAN CERMAT

Lemak dikategorikan berdasarkan sumbernya—nabati atau hewani.

NABATI

Sumber minyak nabati, antara lain:
Zaitun, kedelai, jagung, wijen.



HEWANI

Sumber lemak hewani di antaranya:
Mentega, lemak dari daging, minyak ikan.



- ✓ **ASAM LEMAK JENUH** banyak terdapat di dalam lemak hewani.
- ✓ **ASAM LEMAK TAK JENUH** terdapat dalam minyak tanaman dalam bentuk asam linoleat, linolenat, aleat, dan alachidon.
- ✓ Asam linoleat dan alachidon disebut **ASAM LEMAK ESENSIAL** atau vitamin F, yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh dan karena itu harus didapat dari makanan.
- ✓ Minyak sayur yang dijual sebagai minyak salad telah diolah secara kimiawi dan tidak dianjurkan.
- ✓ Konsumsilah minyak ikan.



KURANGI KETERGANTUNGAN PADA OBAT DENGAN MENGUBAH MENU MAKAN DAN BEROLAHRAGA

- ✓ Obat membebani hati dan ginjal.



KONSUMSILAH MAKANAN BERSERAT TINGGI AGAR PEMBUANGAN LANCAR DAN MENCEGAH PENYAKIT

- ✓ Serat banyak terdapat dalam makanan nabati seperti sayuran dan sayuran laut, buah-buahan, polong-polongan, biji-bijian yang tidak digiling, sereal, dan jamur.
- ✓ Sayuran laut yang dikeringkan mengandung 50-60% serat makanan dari beratnya.
- ✓ Asupan serat makanan dalam bentuk tablet, kapsul, ataupun cairan tidaklah dianjurkan.



NUTRISI MIKRO MEMILIKI KEKUATAN AJAIB

- ✓ Nutrisi mikro adalah kuantitas yang dibutuhkan hanya sedikit: vitamin, mineral, dan asam amino.
- ✓ Nutrisi mikro sangat penting untuk menjaga keseimbangan kesehatan, mental dan emosi, serta untuk mencegah penyakit.
- ✓ Asupan Harian yang Dianjurkan mewakili jumlah minimal yang dibutuhkan dan berbeda pada setiap orang.
- ✓ Kebutuhan “makro” adalah karbohidrat, protein, lemak, dan serat makanan yang sangat dibutuhkan.



SUPLEMEN SECUKUPNYA

- ✓ Konsumsi satu vitamin atau mineral tertentu dari nutrisi-nutrisi esensial dalam dosis tinggi mungkin efektif bagi sebagian orang, tetapi tidak sehat bagi yang lain.
- ✓ Vitamin-vitamin yang larut dalam lemak, seperti A, D, E dan K, disimpan dalam hati dan lemak tubuh. Oleh karena itu, tidak perlu ditambah suplemen setiap hari.
- ✓ Vitamin-vitamin yang larut dalam air, seperti vitamin B kompleks dan vitamin C, larut dalam cairan tubuh dan dikeluarkan melalui urine; oleh karenanya, asupan harian sangatlah penting, walaupun hanya sejumlah kecil yang diperlukan.
- ✓ Perhatikan jumlah secukupnya, kesadaran diri, dan sikap hati-hati.



VITAMIN DAN MINERAL SALING BEKERJA SAMA

- ✓ Vitamin adalah bahan organik, mineral adalah bahan anorganik.
- ✓ Vitamin D membantu penyerapan kalsium.
- ✓ Vitamin C bekerja untuk menyerap zat besi.
- ✓ Zat besi mempercepat metabolisme kelompok vitamin B.
- ✓ Tembaga menstimulasi aktivasi vitamin C.
- ✓ Magnesium diperlukan untuk metabolisme vitamin C.



MINERAL MEMPERKUAT ENZIM

- ✓ Mineral bekerja secara sinergis dengan vitamin dan enzim, begitu pula sebagai antioksidan untuk menyingkirkan radikal bebas.
- ✓ Kandungan mineral dalam makanan bergantung pada tempat makanan tersebut ditanam, juga kualitas tanah tempat tumbuhnya makanan tersebut.
- ✓ Obat diuretik, kontrasepsi oral, obat pencakar, alkohol, dan merokok mempercepat ekskresi atau hancurnya kalsium, zat besi, magnesium, seng, dan kalium.



Kalsium

- ✓ Hiperaktivitas pada anak mungkin sesungguhnya adalah defisiensi kalsium.
- ✓ Tidak hanya mengandung berbagai zat tambahan, makanan olahan juga cenderung menyebabkan tubuh bersifat asam.
- ✓ Protein hewani dan gula membutuhkan lebih banyak kalsium dan magnesium sehingga menyebabkan defisiensi kalsium.
- ✓ Berbahaya, mengonsumsi kalsium berlebihan setelah usia paruh baya.
- ✓ Konsumsi kalsium yang melebihi kebutuhan sehari-hari untuk memperbaiki defisiensi sebenarnya berbahaya.
- ✓ Produk susu bukanlah cara untuk meningkatkan kalsium.
- ✓ Untuk meningkatkan asupan kalsium: mengonsumsi suplemen vitamin D aktif dan kalsium.
- ✓ Keseimbangan kalsium dengan mineral dan vitamin sangatlah penting untuk kesehatan.



Magnesium

- ✓ Merupakan obat migrain dan diabetes



Natrium dan Kalium

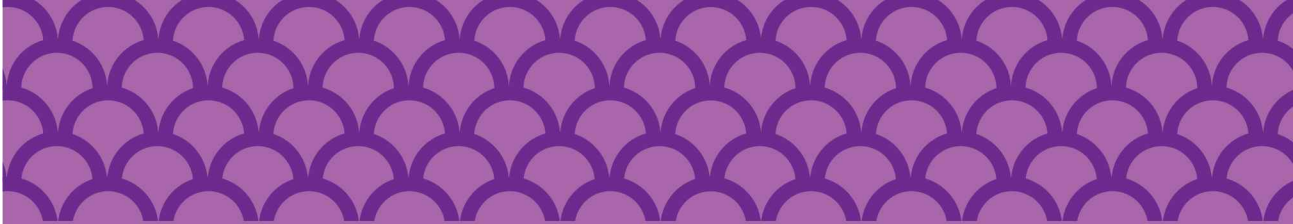
- ✓ Natrium (sodium) lebih dikenal sebagai garam. Mineral ini bertanggung jawab menjaga keseimbangan cairan, baik di dalam maupun di luar sel-sel tubuh.
- ✓ Natrium menjaga pH (kadar asam/basa) yang benar di dalam darah dan merupakan unsur tak tergantikan agar fungsi asam lambung, otot, dan sistem saraf bekerja lancar.
- ✓ Defisiensi natrium dapat dengan mudah bermula dari penggunaan obat pencahar dalam jumlah besar dan diare berkepanjangan, atau olahraga atau aktivitas yang menguras tenaga, terutama saat udara panas.
- ✓ Rasio natrium berbanding kalium idealnya adalah 1 : 1, tetapi banyak makanan olahan yang mengandung natrium, dan natrium dapat dikonsumsi secara berlebihan tanpa sepengetahuan kita.



Jumlah mineral mikro yang dibutuhkan hanya sedikit, tetapi kegunaannya tidak dapat diabaikan.

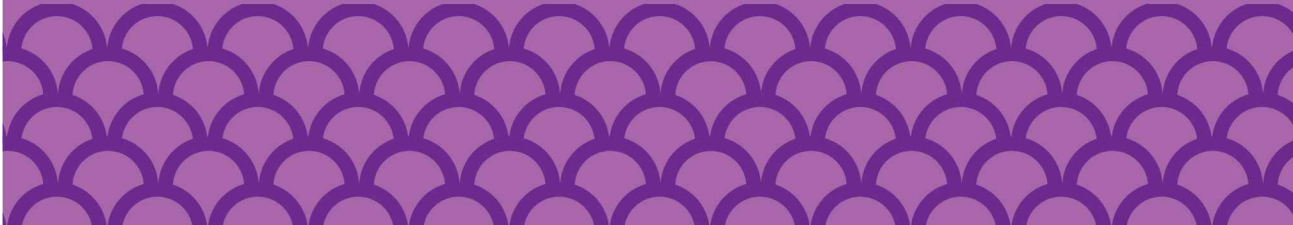
Yang terbaik adalah mendapatkan mineral-mineral mikro dari makanan dan bukan dari suplemen.

Garam laut dan sayuran laut adalah sumber yang baik.



Kebiasaan baik,
betapapun kecil pada awalnya,

*akan berdampak
pada kesehatan.*



TENTANG

Dr. HIROMI SHINYA, M.D.

Bagi para gastroenterolog dan ahli bedah di seluruh dunia, **Hiromi Shinya, M.D.** tidak perlu dikenalkan lagi. Sebagai seorang pelopor pembedahan menggunakan kolonoskop (dialah yang mengembangkan teknik tersebut, yaitu operasi pengangkatan polip dengan alat endoskopi tanpa melalui pembedahan—yang diberi nama sesuai dengan namanya—dan membantu merancang peralatan yang digunakan), Dr. Shinya dikenal luas sebagai salah seorang dokter terkemuka di dunia.

Dr. Shinya telah berpraktik kedokteran selama lebih dari empat puluh tahun, mengobati para presiden, perdana menteri, bintang film, musisi, dan banyak lagi pasien lain yang tidak terkenal. Sebenarnya, dokter ini telah memeriksa lambung dan usus lebih dari 300.000 orang. Dr. Shinya pernah menjabat Profesor Klinis Pembedahan di Albert Einstein College of Medicine, New York City, dan Kepala Unit Endoskopi Bedah di Beth Israel Medical Center. Juga, anggota Dewan Penasihat Rumah Sakit Maeda dan Klinik Gastrointestinal Hanzomon di Jepang.

Melalui pengalaman yang luas dengan beratus-ratus ribu pasien, yang sebagian dia rawat seumur hidup, Dr. Shinya telah mengembangkan dan menguji secara klinis suatu pendekatan terhadap kesehatan berdasarkan persediaan enzim vital dalam tubuh, yang dia namakan enzim “ajaib”. Enzim ini, menurut Dr. Shinya, adalah kunci menuju hidup yang panjang dan sehat.

Dilahirkan di Jepang pada 1935 dan mempraktikkan kedokteran setiap setengah tahun di Tokyo, Dr. Shinya membawa perspektif kedokteran Timur dan Barat ke dalam pekerjaannya menangani kesehatan manusia.

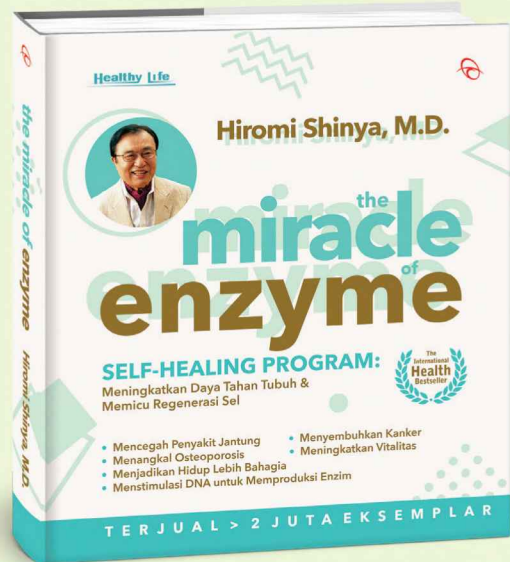
Tujuan Dr. Shinya menulis buku *The Miracle of Enzyme* adalah menjelaskan cara kerja enzim tersebut dan mengapa enzim ini sangat penting bagi kesehatan manusia. Sang dokter menganggap publikasi ini sebagai titik kulminasi karyanya selama seumur hidup, yang menyampaikan temuannya kepada berjuta-juta orang yang tidak akan pernah dapat dia rawat secara pribadi. Dalam buku tersebut, Dr. Shinya menjelaskan sebuah gaya hidup yang dapat menjamin kesehatan yang lebih baik dan menjelaskan mengapa kebiasaan-kebiasaan ini begitu bermanfaat.

The Miracle of Enzyme pertama kali ditulis dalam bahasa Jepang. Versi Jepang itu menjadi sebuah sensasi, terjual lebih dari dua juta kopi hanya dalam beberapa bulan setelah diterbitkan. Council Oak mendapat kehormatan untuk dapat mempersembahkan buku ini dalam bahasa Inggris. Dan, edisi bahasa Indonesianya yang diterbitkan oleh Penerbit Qanita sudah dicetak lebih dari 100.000 eks. Bersama Hiromi Shinya, M.D., diharapkan buku ini akan membimbing Anda menuju gaya hidup yang bahagia dan sehat.



Siapa yang bisa memberikan saran makan sehat lebih baik daripada orang yang sudah melihat sendiri isi perut ribuan manusia di dunia?

—**Erikar Lebang**, praktisi #Kibulan Sehat dan Food Combining



Mengapa kita sebaiknya:

- Tidak minum susu sapi?
- Membatasi minum teh hijau?
- Minum 2-3 gelas air sebelum makan?
- Makan dan minum jus buah 30-60 menit sebelum makan utama?
- Detoksifikasi menggunakan kopi?
- Tidur siang, 5 menit setelah makan siang?

Ternyata, hal-hal tersebut memproduksi enzim pangkal yang bisa menyembuhkan kanker, obesitas, fibroid, konstipasi, sulit tidur, penyakit jantung dan autoimun.

Pembaca Yth.,

Kami telah menetapkan standar produksi dengan pengawasan ketat, tetapi dalam prosesnya mungkin saja terjadi ketidaksesuaian. Oleh karena itu, apabila Anda menemukan cacat produksi—berupa halaman terbalik, halaman tidak berurut, halaman tidak lengkap, halaman terlepas, tulisan tidak terbaca, atau kombinasi hal di atas—silakan kirimkan buku tersebut dengan disertai alamat lengkap Anda, kepada:

Communication & PR

Penerbit **mizan**
publishing house

Jln. Cinambo No. 135, Cisaranten Wetan,

Cinambo, Bandung 40294

Telp.: 022-7834310, Faks.: 022-7834311

E-mail: Promosi@mizan.com

Syarat:

1. Kirimkan buku yang cacat tersebut berikut catatan kesalahannya dan lampiri bukti pembelian (selambat-lambatnya 7 hari sejak tanggal pembelian);
2. Buku yang dapat ditukar adalah buku yang terbit tidak lebih dari 1 tahun.

Penerbit Mizan akan menggantinya dengan buku baru untuk judul yang sama selambat-lambatnya 7 hari sejak buku cacat yang Anda kirim kami terima.

Catatan:

Mohon terlebih dahulu untuk berusaha menukarkan ke toko buku tempat Anda membeli buku tersebut.



Menyantap daging mungkin memang mempercepat pertumbuhan, tetapi juga akan mempercepat proses penuaan.



Semakin banyak antasida, lambung akan semakin buruk.



Bubur bagi orang sakit adalah kesalahan besar.



Nasi putih adalah "makanan mati".



Gen dapat diubah.



Sebagian besar obat tidak menyembuhkan penyakit.



Susu menyebabkan osteoporosis.



Anda adalah apa yang Anda makan.



Semakin banyak berolahraga, semakin banyak radikal bebas yang diproduksi dalam tubuh.

MENGAPA?

Buku ini pernah terbit dengan judul
Fakta The Miracle of Enzyme

